

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena, 30.11.2020**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 86%							
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35% (*A 07))</i>	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	50	0.68	1.05	2.88	24.99
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				19.39	18.94	85.88	577.53
Cits 14%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				25.39	22.94	94.88	673.53
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 66.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 01.12.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	130	5.25	1.65	51.75	242.85
K-559	Krējuma mērce ar dillēm <i>(Krējums salds 35% (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	0.49	5.52	1.81	58.98
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.49	2.54	2.98	36.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				19.80	24.09	100.29	699.48
KOPĀ: 100%				19.80	24.09	100.29	699.48
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 48 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 02.12.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Pusdienas		86%					
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20% (*A 07))	1	100	9.70	17.42	4.08	212.11
K-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
K-190/2	Ābolu-ķirbju salāti ar burkāniem un eļļu	1	50	0.47	2.64	4.02	43.01
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
2001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				16.80	23.76	76.87	594.11
Cits		14%					
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				22.80	27.76	85.87	690.11
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 52.5 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 112.5 grami		Kartupeļi 184 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 03.12.2020

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(Alerģēni)

Pusdienas		94%					
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.79	18.50	1.14	248.45
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-101/1	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.81	2.54	2.64	33.38
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā (*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				27.10	26.11	93.82	721.59
Cits		6%					
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				0.40	0.80	9.80	48.00
KOPĀ: 100%				27.50	26.91	103.62	769.59
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 47 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 133 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 04.12.2020

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(Alerģēni)

Pusdienas		85%					
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/ (Sviests 82% (*A 07))	1	100	9.25	10.66	6.36	158.43
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-143/1	Marinēts ķirbis/	1	50	0.77	0.07	5.22	25.20
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	16.43	66.56

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				18.14	15.27	88.39	566.77
Cits 15%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				24.14	19.27	97.39	662.77
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 106 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 204 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				23.93	24.19	96.41	699.1
KOPĀ:				119.63	120.97	482.05	3495.48
Pievienotais sāls 3.7 grami		Dārzeņi 320.2 grami					
Pievienotais cukurs 46 grami		Gaļa, zivs 310 grami		Piena produkti 667 grami			
Augļi un ogas 467.5 grami		Kartupeļi 184 grami		Siers, biezpiens 0 grami			